



## 骨粗鬆症の予防法

骨粗鬆症の予防法には、食事と運動があります。

### 骨を強くする食事

食事では、骨のもととなるカルシウム、骨の代謝を盛んにするビタミンD、骨の質を良くするビタミンKを積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなり、ビタミンKを摂ることで吸収されたカルシウムを骨に取りこみ、骨を強くします。



カルシウム…牛乳・乳製品・小魚・干しエビ・小松菜・チンゲン菜・大豆製品など

ビタミンD…サケ・ウナギ・サンマ・メカジキ・イサキ・カレイ・シイタケ・

キクラゲ・卵など

ビタミンK…納豆・ほうれん草・小松菜・ニラ・ブロッコリー・キャベツ・モロヘイヤなど

### 骨を強くする運動



骨は、運動で骨に負荷をかけることで、骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。運動は骨だけでなく筋肉も鍛えるので、転倒や寝たきりの予防にもつながります。散歩や階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活の中で出来るだけ運動量を増やしましょう。ウォーキングやサイクリングなどの軽い運動を無理なく続けることも大切です。骨粗鬆症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談して下さい。



## 骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症治療の目的は、骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐことにあります。治療の中心は薬を飲む治療になりますが、骨粗鬆症の発病には食事や運動などの長年の習慣も深く関わっています。食事療法や運動療法も並行して行い、骨強度を高めていくことが大切です。

### 骨粗鬆症の治療薬

骨粗鬆症の薬は大きく3つに分類されます。

- ① 骨が壊れるのを防ぐ薬(骨吸収抑制剤)
- ② 骨を造る薬(骨形成促進剤)
- ③ その他の薬(カルシウム製剤)

これらの薬は個人の症状に合わせて処方されるため、安全にきちんと効果があらわれるよう、薬の用法を守ってしっかり服用しましょう。

## 骨粗鬆症の治療は根気よく

骨粗鬆症と診断され、薬物治療をはじめても、1年後には患者さんの5割が処方通りの服薬が出来ていないという報告があります。多くの場合、骨粗鬆症の薬物治療は1・2年～といった長い治療で効果があらわれます。痛みが消えた、なかなか骨密度が上がらないからと、自己判断で薬を中断しないようにしましょう。



お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

